

LE SCELTE (CONSAPEVOLI) DI PAOLA

Giornalista musicale, conduttrice televisiva, voce di Virgin Radio, simpatica, intelligente, vegana convinta, fan del Crossfit (l'avreste mai detto?), amante degli animali, dell'ambiente e della vita a...impatto zero. L'avete riconosciuta? È lei: la bellissima Paola Maugeri, storica vj di MTV, la mitica "Wikipaola". Appassionata di questioni ambientali e salutistiche, Paola è impegnata in prima persona per la diffusione di un'alimentazione consapevole e del commercio equo e solidale. Di recente è stata protagonista di un bellissimo esperimento, che ha poi raccontato in un libro ("La mia vita a impatto zero", edito da Mondadori): per mesi, insieme alla sua famiglia (suo padre, suo figlio e la tata), ha vissuto a impatto zero, in città, [esperienza documentata anche dalle telecamere di Rai 3]. L'abbiamo incontrata per rivolgerle alcune domande sul suo stile di vita...realmente "active".

Paola, da quanto tempo segui un'alimentazione vegana?

Da 12 anni circa. Da allora evito tutti i cibi di origine animale. Ci sono arrivata per gradi. Ad esempio, non mangio carne da quando avevo 14 anni, poi via via ho eliminato uova, latte e derivati e oggi sono vegana convinta. Certo, ho avuto alcune ricadute ma sono sempre tornata sulla mia strada e devo ammettere che mi sento molto bene.

Come è nata questa scelta?

Dal mio amore e rispetto per gli animali. E allo

stesso tempo è un modo di alimentarsi più sano, corretto e anche sostenibile. Mangio prevalentemente frutta e verdura di stagione, possibilmente a km zero, e ovviamente bevo acqua del rubinetto. Detesto pensare che sulla mia tavola potrebbero esserci prodotti in viaggio da...mesi e che vagano da un continente all'altro! Noi oggi non sappiamo quello che mangiamo: per diventare un po' più consapevoli di ciò che portiamo in tavola è importante conoscere almeno la filiera dei prodotti che consumiamo.

Quello vegano è un tipo di regime alimentare che ti sentiresti di consigliare?

Assolutamente! Rabbriuidisco quando sento che il 40% degli italiani (dati Istat) vive con malattie croniche. Da quando mangio vegano sto meglio, mi sento più forte, più energica e non ho più alcuni disturbi fastidiosi. Molto importante è l'associazione dei cibi, che è la base della macrobiotica: si scoprono cose interessanti e molto utili per combattere disturbi come mal di testa, cistite... Il cibo giusto ti rende più forte, il cibo sbagliato ti indebolisce e ti infiamma...

A proposito di forza, come ti tieni in allenamento?

Pratico yoga e anche Crossfit: l'ho scoperto in Svezia anni fa e mi piace moltissimo! Amo l'approccio del Crossfit e la sua filosofia. In generale, mi piace sfidare il mio corpo, alzare sempre di più l'asticella per raggiungere





determinati obiettivi. La palestra è per me un luogo in cui sviluppare la propria forza e la propria resistenza, in cui venire a conoscenza con le proprie possibilità, passando anche attraverso il "dolore". Per diventare degli individui resilienti bisogna passare attraverso la sofferenza... Anche lo yoga ti dà forza ma con il Crossfit sono riuscita a tirar fuori delle risorse che erano "sopite". In generale, trovo che poter mettere in pratica risorse che non sai di avere sia bellissimo.

Come è nata l'idea della "vita a impatto zero"?

In modo molto...naturale. La mia è una vita di scelte: scelgo quello che compro, che mangio, che uso. Per provare a ridurre il mio impatto sull'ambiente ho dato vita a un bellissimo esperimento, durato qualche mese, in cui ho provato a vivere seriamente "a impatto zero" a Milano, con la mia famiglia. Il nostro stile di vita impatta sull'ambiente molto più di quello che pensiamo. E sono convinta che tutti possiamo dare il nostro piccolo contributo. Il potere siamo noi ed è davvero arrivato il momento di scendere in

campo in prima persona per dare un esempio e provare a cambiare, anche di poco, le nostre abitudini. Io mangio secondo la stagionalità, ho abolito la plastica dalla mia vita ma se ho bisogno di prendere un taxi lo faccio serenamente, sia chiaro. Ogni singolo diventa un esempio per chi gli sta intorno: per la sua famiglia, per la sua amica, per il suo collega di lavoro. E piano piano si mette in moto qualcosa di importante...

...pensando anche alle generazioni future, corretto?

Assolutamente! Ambiente, acqua e cibo sono i beni più preziosi per le generazioni future. Bere acqua del rubinetto, ad esempio, è un gesto naturale che va preservato e tutelato. Per questo mi piace il concetto di Sodastream, il gasatore: con un semplice gesto permette di trasformare l'acqua del rubinetto in acqua gasata o bibite frizzanti o isotoniche senza consumare inutile plastica o lattine (di cui solo una piccola parte viene riciclata, le altre si riversano nelle discariche, dove impiegano 450 anni ciascuna per decomporsi, *n.d.r.*).